

Centolla

Centolla *Maja brachydactyla*

(Eng) Spider crab

(Fr) Araignée européenne

Código 3-ALFA-FAO

JDV

La centolla es un crustáceo braquiuro decápodo que pertenece a la familia Majidae.

Habita en fondos rocosos y arenosos, donde se cubren de algas para protegerse de sus depredadores.

El crecimiento de la centolla se realiza a través de las mudas de su caparazón, momento en el que es más vulnerable.

Se alimenta de moluscos y algas durante el invierno, estando su dieta estival compuesta de equinodermos como estrellas de mar y erizos.



La centolla de la Ría es uno de los crustáceos más apreciados en todo el mundo, existiendo diferencias de sabor y textura entre la hembra y el macho. Desde el punto de vista gastronómico, la centolla hembra posee en el interior de su caparazón los huevos, denominados “corales”. Su carne es más jugosa y con un sabor más delicado.

¿Cómo diferenciar un centollo gallego de uno foráneo?

La centolla gallega se diferencia de la de importación por su coloración, la autóctona presenta una coloración más oscura y parda, mientras que la de importación suele ser más anaranjada.

La centolla gallega presenta un caparazón cubierto de pinchos o vellosidades, más afilados en el caso de la gallega cuyo caparazón aparece a menudo cubierto de algas.

Las patas de la centolla gallega son más largas que las de centollas de otras procedencias.

La veda de la centolla gallega va desde finales de junio a finales de noviembre, cualquier centolla fresca consumido en esa temporada será foránea o ilegal.



Características centolla

- Su cuerpo grueso, con caparazón redondeado, rugoso y lleno de vellosidades o pinchos. En su parte frontal posee una pareja de fuertes espinas puntiagudas.
- El primer par de patas se ha transformado en dos potentes pinzas que le sirven de defensa y para la captura de alimento, siendo en el caso de la hembra más pequeñas que las del macho, los cuatro pares restantes se emplean como medio de locomoción, siendo largas, delgadas y cubiertas de vellosidades.
- La “tapa” del abdomen es ancha y circular, sobresaliendo del caparazón, donde aloja las huevas.
- La talla más común para comercialización oscila entre 12 y 20 cm (para calcularla se mide la distancia desde los ojos hasta la parte posterior del caparazón).



Hábitat

Las principales áreas de distribución de las centollas son: las latitudes medias del Atlántico oriental, Galicia, Cantábrico, Francia e Islas Británicas. Zona FAO 27

Artes de Pesca

Nasas y trampas

Temporada

Diciembre a mayo

Zona y Método de Producción

Indicado en la etiqueta

Comercialización

Se comercializa viva.

Su tamaño mínimo de captura es de 12 cm



Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad (1.500 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	127	838	3.000	2.300
Proteínas (g)	20,1	133	54	41
Lípidos totales (g)	5,2	34,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,79	5,21	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,28	8,45	67	51
AG poliinsaturados (g)	2,47	16,30	17	13
ω-3 (g)	1,767	11,662	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,150	0,990	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	100	660	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	74,7	493	2.500	2.000
Calcio (mg)	29	191	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,3	8,6	10	18
Yodo (µg)	40	264	140	110
Magnesio (mg)	48	317	350	330
Zinc (mg)	5,5	36,3	15	15
Sodio (mg)	370	2.442	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	270	1.782	3.500	3.500
Fósforo (mg)	312	2.059	700	700
Selenio (µg)	37,4	247	70	55
Tiamina (mg)	0,1	0,66	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,15	0,99	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6,1	40,3	20	15
Vitamina B ₆ (mg)	0,35	2,31	1,8	1,6
Folatos (µg)	20	132	400	400
Vitamina B ₁₂ (µg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (µg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	2,3	15,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CENTILLO). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento.

Información nutricional

La porción comestible está en 44 gr por cada 100 gr de producto fresco.

La centolla es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico; así como de ácidos grasos poliinsaturados, que son beneficiosos para reducir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre, reduciendo el riesgo de producción de trombos y coágulos.

Su contenido en colesterol es también elevado, si bien debemos recordar que la relación entre el colesterol dietético y el sanguíneo no es una relación directa.

Respecto al contenido en minerales, estos crustáceos son muy ricos en selenio, fósforo, zinc y yodo, siendo considerables los niveles de sodio, magnesio y hierro.

En cuanto a las vitaminas, los aportes de niacina y vitamina B6 son los más significativos, seguidos de los de vitamina E.

Alérgenos



Crustáceos

En Relación a la Información Facilitada al consumidor final y regulada por el Reglamento(EU) 1169/2011 informamos que este producto se encuentra incluido en el Anexo II del citado Reglamento en la categoría de **CRUSTÁCEOS**

La Tropomiosina es la principal proteína responsable de las reacciones alérgicas a los crustáceos, dicha proteína interviene en la contracción muscular. Es una proteína resistente al calor y a la cocción, por lo que el consumidor puede presentar una reacción alérgica frente a los crustáceos tanto crudos como cocidos